

Balkabaklı ve Ispanaklı Yeşil Vegan Köri

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.652 kJ / 873 kcal

Yağ: **57 gr** Protein: **19 gr**
Karbonhidrat: **79 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Köri için:

250 gr	Hokkaido balkabağı
150 gr	mantar
100 gr	kırmızı biber
80 gr	arpacık soğan
2 yemek kaşığı	kanola yağı
1,5 yemek kaşığı	vegan yeşil köri ezmesi
200 ml	sebze suyu
250 ml	hindistan cevizi sütü
1,5 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
0,5 yemek kaşığı	yer fıstığı ezmesi
80 gr	baby ıspanak
1	adet yeşil limon
Ek olarak:	
300 gr	pişmiş basmati pirinci
30 gr	kavrulmuş kaju
2 tatlı kaşığı	siyah susam
2 yemek kaşığı	kişniş yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

250 gr Hokkaido balkabağı - **150 gr** mantar - **100 gr** kırmızı biber - **80 gr** arpacık soğan
Balkabağını eşit büyüklükte küpler halinde doğrayın (3x3 cm).Mantarları dörde bölün; küçüklerse ikiye kesin. Kırmızı biberi ince şeritler halinde doğrayın.Arpacık soğanların kabuklarını soyup ince dilimler halinde kesin.

Adım 2

2 yemek kaşığı kanola yağı - **1,5 yemek kaşığı** vegan yeşil köri ezmesi - **200 ml** sebze suyu - **250 ml** hindistan cevizi sütü - **1,5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 yemek kaşığı** yer fıstığı ezmesi - **80 gr** baby ıspanak - **1** adet yeşil limon
Kanola yağını bir tencerede ısıtın. Arpacık soğanlarını ekleyip kısa süre soteleyin. Balkabağı, mantar ve kırmızı biberi ekleyin. Sebzeler hafifçe yumuşayana kadar pişirin. Yeşil köri ezmesini ilave edin ve yaklaşık 1 dakika kavurun. Sebze suyu, hindistan cevizi sütü ve Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce'u ekleyin. Yer fıstığı ezmesini ilave edip karıştırın. Sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Son olarak baby ıspanağı ve yeşil limonun yarısının suyunu ekleyin, kısa süre ısıtın.

Adım 3

300 gr pişmiş basmati pirinci - **30 gr** kavrulmuş kaju - **2 tatlı kaşığı** siyah susam - **2 yemek kaşığı** kişniş yaprağı
Pişmiş basmati pirincini kâselere paylaşın. Üzerine köriyi ekleyin. Kavrulmuş kaju ve siyah susam serpin. Kişniş yapraklarıyla tamamlayın.

